

A group of children are running on a green artificial turf soccer field. They are wearing various colored jerseys: red, blue, brown, and black and white. In the background, there are stadium lights, a building, and trees under a blue sky with light clouds.

Forebygging

Alkove

Samarbeid



Er dette arbeidet like
relevant i dag?

J A !

14.000 kjøreturer i alkoholrus hver dag

Øker risikoen for over 200 sykdommer

1 av 4 tiendeklassinger har vært beruset

90.000 barn har en mamma eller pappa som drikker for mye

Halvparten av de som døde i fritidsbåtulykker var alkoholpåvirket



Alkovett



Av-og-tils kommunesamarbeid



”

Jeg var i utgangspunktet skeptisk til enda et forebyggende tiltak da det ble bestemt at Karmøy skulle bli en Av-og-til kommune,
men der tok jeg grundig feil!

Siri Merete Alfheim, SLT-koordinator i Karmøy kommune

Av-og-tils
kommunesamarbeid
er forebygging satt i
system

Jobbar for at innbyggjarar i kommunen skal ha eit reflektert forhold til alkohol

Sidan 2017 har kommunen saman med alkoveitt-organisasjonen Av-og-til inngått samarbeidsavtale som arbeider for at innbyggjarane skal ha eit reflektert forhold til alkoholvanane sine.

Viktig med god alkoveitt blant barn og unge

Som ein av 60 kommunar i landet, er Bømlo kommune ein Av-og-til-kommune. Her samarbeider alkoveitt-organisasjonen og kommunane for å bidra til å redusere følgjene av alkoholbruken i samfunnet og bidra til ein tryggare kvardag.

Av-og-til blei etablert av Stortinget i 1981, den gongen under namnet AlkoKutt. Dei hevdar at alkoholforbruk kostar funnet opptil 100 milliarder kroner i året gjennom tap se og livskvalitet, sjuke og kostnader til helse- og ferdstenester.

bar også for godt alkoveitt innan områda ungdom, idrett, båtliv, arbeidsliv, i trafikken og under graviditet. Samstundes bidreg god alkoveitt til ein betre helse for alle, seier Sæter.

Ein tryggare kommune

Ordførar Morten Helland fortel at dette samarbeidet er viktig for å førebygga innbyggjarane si helse og gjer Bømlo til ein tryggare kommune, der alko-



► **Pål Solli Paulsen**
pal@bomlo-nytt.no

– Me jobbar for at innbyggjarane i Bømlo kommune skal ha eit reflektert forhold til sine alkoholvanar. Dette handlar om å gjera folk bevisst på deira alkoveitt og få folk til å tenkja gjennom når det er greit og når

Ålesund kommune
27. des. 2023 · 0

Minner om den viktigste huskelista i julen !!

♥ Husk at barn blir påvirket før du blir det... Se m

Den viktigaste hugselista i jula

- ♥ **Drick null, eitt eller maks to glas når du er saman med barn.**
- ♥ **Ha flest dagar utan alkohol – sjølv om du har fri.**
- ♥ **Bli einig med andre vaksne om nokre køyrereglar for alkoholbruk når det er barn til stades.**
- ♥ **Det blir kjekkare for både deg og barna når du er i god form neste dag.**
- ♥ **Hugs at barn blir påverka før du blir det.**



Av-og-til

75

2 kommentarer 5 delinger



Finmarken Sentralbord: 78 95 55 00 Tjefon: 78 95 55 16 E-post: tips@finmark.no

982 80 955

sentrum, 0101 Oslo. Telefon 22 40 51 40. E-post: pta@pressan.no

Våre råd til en barnevennlig julefeiring

Julen skal være magisk, både for store og små. Likevel er det mange barn som gruer seg til jul.

Renate Lillevik (Av-og-til koordinator i Vadso kommune) og **Ragnhild Kaski** (generalsekretær i Av-og-til)

Derfor vil vi komme med en viktig påminnelse om å tenke over alkoholinntaket når du er sammen med barn i julen.

Det er mye vi skal rekke i for-julstiden, og for mange av oss er det spesielt viktig å skape gode minner for de aller minste. Vi skal på juleverksted, julegratning og julekonsert. Tre skal pyntes, hus skal vaskes og gaver skal pakkes. Ikke minst skal både mat og drikke til julekvelden handles inn - og det kan nok ofte bli litt mye av det gode. Juleøl, glogg med rødvin og øskveitt er en viktig del av julekoset for mange voksne.



FLERE GRUER SEG TIL JUL: Mange barn opplever at voksne drikker mer i jula enn ellers i året. FOTO: [Ukjent]

lengre, snakker litt høyere og ler litt mer - kan gjøre et barn utrygt. For hvorfor er ikke mamma eller bestefar slik de pleier å være?

Maks to glass sammen



Holmestrand kommune

Vi har vært med Politiet på båttur! Vi... mer

lio Cercato · Seaside Prøv det

Hva er det vi
forebygger?

- Jeg lærte tidlig å telle flasker

«Sandra» forteller til Dagbladet at hun vokste opp med alkoholmisbruk i hjemmet. Én julefeiring husker hun spesielt godt.

- **Jeg lærte tidlig å gå på eggeskall og å telle flasker.**

Videre forteller hun at drikkinga gjorde henne sint og utrygg.

- **Det verste var at ingen andre voksne sa fra. Da ble jeg utrygg på dem, også.**

Svenske skiløpere reagerer på «sjøslaget» i Holmenkollen: - Det luktet alkohol og noe søtt ute i sporet



Lytt til saken • 4 minutter



1X



Festen startet tidlig i Holmenkollen lørdag. Ungdommer spydde, falt over ende og snøvlet. Politiet måtte bortvise rundt 40 personer.



- Dessverre er de nok mellom 16 og 20 år. De kan ikke ta vare på seg selv. Noen har slått seg på isen, noen for beruset, sa vaktleder Anders Oustorp i Røde Kors.

Han fortalte at foreldre kom og hentet flere av dem, slik Røde Kors hadde oppfordret til på forhånd.

Kronikk | Russetid

Stadig flere unge på vestkanten bruker kokain

Willy Pedersen *Universitetet i Oslo og Nova, Oslo Met*

Lars Roar Frøyland *Forsker, Velferdsforskningsinstituttet Nova, Oslo Met*

Frøydis Enstad *Nova, Oslo Met*

Tilmann von Soest *Universitetet i Oslo og Nova, Oslo Met*



Lytt til saken • 6 minutter

Ved årtusenskiftet falt ungdommens bruk av alkohol. Noen har trodd de kan ha erstattet alkohol med illegale rusmidler. Slik er det ikke: Cannabis og kokain veves inn i de alkoholbaserte festkulturene. Blant dem som har drukket seg beruset siste år, har nær halvparten nå brukt et illegalt rusmiddel.



TØFF BEHANDLING: Saji Ahi fikk br
leiligheten på Hasle i Oslo. Foto: Lin

Kreftreg kreftrisiko blant yngre kvinner

Kreftrisikoen blant unge kvinner har økt med 25 prosent fra årtusenskiftet, ifølge Kreftregisteret. – Livet ble helt annerledes, sier Saji, som fikk brystkreft som 37-åring.

– Noe av forklaringen kan ligge i livsstil, og at vi utsetter oss for mer av det som øker risikoen for kreft. For mye sol og solarium kan være et eksempel. Over tid har også kvinners alkoholbruk nærmet seg alkoholbruken blant menn, og flere av kreftformene som øker har en kobling med alkohol, som brystkreft og tarmkreft.



13 milliarder
i sykefravær
reduse
produkt

illiarder

og
t

Samfunnskostnader ved alkoholbruk

Gjennomført på oppdrag fra Actis, Blå Kors og Av-og-til

oslo**economics**

4 mil
til re
andre


illiarder

kostnader i
helse- og
omsorgstjenesten

Forebygging lønner seg

Holdning Handling





Årets julevin anbefalt av ei på ni

Julens viktigste huskeliste



- ♥ Drikk null, ett eller maks to glass når du er sammen med barn.
- ♥ Ha flest dager uten alkohol, selv om du har ferie.
- ♥ Bli enige med andre voksne om hvordan dere skal håndtere alkohol når barn er til stede.
- ♥ Morgendagens planer blir hyggeligere for både deg og barna når du er i god form.
- ♥ Husk at barn merker at du har drukket tidligere enn du tror.

49 % svarte at de hadde lagt merke til kampanjen

13 % svarer at kampanjen vil påvirke deres drikkevaner rundt barn

Blant de som normalt drikker mer enn 2 glass med barn til stede bekrefter 1 av 3 at kampanjen får innvirkning på egne drikkevaner

Forside → Fakta

Alkohol og amming: anbefalinger og forskning

Kan jeg amme etter at jeg har drukket alkohol? Her finner du Helsedirektoratets anbefalinger og annen relevant forskning om amming og alkohol.

Barn og unge



Forside → Fakta

Hvor mye alkohol er skadelig?

Mange lurer på hvor mye alkohol man kan drikke uten å bli syk, eller skade seg selv. Ett glass vin om dagen? 10 enheter i uka? Hva er egentlig riktig – hvor mye kan jeg drikke og fremdeles være trygg? I denne artikkelen rydder vi opp misforståelsene.

Helse



En skål for konfirmanten!

Er du usikker på om dere skal utbringe en skål med eller uten alkohol i konfirmasjonen?



Det som er viktig, er at voksne aldri skal drikke så mye at du blir utrygg.

KONFIRMASJON: Det kommer nok av anledninger og festligheter hvor det vil servere men la oss utbringe en alkoholfri skål for konfirmanten! Foto: Frank May

Ragnhild Kaski, Generalsekretær, Av-og-til

Jan Christian Kielland, Fagdirektør, Den norske kirke

Erhard Hermansen, Generalsekretær, Norges Kristne Råd

Publisert 18.04.2023 07:30



UNDERLIGGENDE: Den 23-år gamle studenten tror alkoholproblemet skyldes noe underliggende. Foto: Espen Oscar Olsen / Screen

Fire av ti demper problemer med alkohol

Ifølge en undersøkelse fra alkolvettorganisasjonen Av-og-til brukt alkohol for å håndtere livets utfordringer.

- 4 av 10 mellom 18-29 år har drukket for å dempe stress og nedstemthet.
- 4 av 10 har drukket for å dempe personlige problemer.
- 5 av 10 har drukket for å håndtere en sosial situasjon.

I perioden januar til mars i år har nesten 3000 nordmenn blitt spurt om dette.

Tallene er dobbelt så høye i aldersgruppen 18-29, som for resten av befolkningen i sin helhet.



BEKYMRET: Organisasjonen skal tenke over eget alkoholforbruk. Foto: Beate Henriksen / TV 2

VG Live VGTV VG+ Sport TV-guide Tips oss

KIWI BILLIGST VG MATBØRS

BILLIGST IGJEN i VGs matbørs!

KIWI PRESSER PRISENE!

UNGE MENINGER

Meninger Viser frem fyll for 11-åringer

Oskar Westerlin er en helt for mange unge gutter. Da er det flaut og problematisk at han lager innhold om å bli drita full.

PROBLEMATISK: Innholdet til Oskar Westerlin består ikke bare av bolter og brus, skriver Ragnhild Kaski. Foto: Janny Møller Hansen / VG

6 NYHETER

Mener flatfyll ødelegger barnas dag

17. MAI-FEIRING: Pål Markussen er en av flere bariere som valgte å holde stengt på 17. mai.

FOR ÅRSRINGER UTVALGET

...for å være med på å holde stengt på 17. mai. Pål Markussen er en av flere bariere som valgte å holde stengt på 17. mai. Pål Markussen er en av flere bariere som valgte å holde stengt på 17. mai.

A hand is shown in the lower-left foreground, holding a lit sparkler. The sparkler is the central focus, with a bright, starburst-like explosion of light emanating from its tip. The background is a deep, dark blue night sky, filled with numerous out-of-focus light spots (bokeh) in various colors, including white, yellow, and pink. The overall mood is celebratory and festive.

2024

Noen av årets planer og nyheter

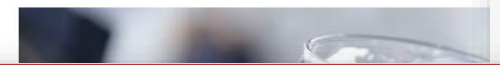
- Kampanje rettet mot ungdomsforeldre og oppdatert materiell
- Nytt nettsideverktøy: Hjelp til å ta praten om alkoholvaner
- Idrettssatsning inn mot klubber og idrettsråd i kommunene
- Kampanjer! Oppdatering av materiell!
- Har du ideer og ønsker?



Alkohol i vinden

Nordiske råd sier r endringer i Norge

Helsedirektoratet legger fram nye re
energi og næringsstoffer.



INNENRIKS

Nye referanseverdier i kostholdet – null alkohol anbefales

Den nye, nordiske anbefalingen av alkohol er null inntak, for helsas skyld. Onsdag lanseres nye referanseverdier for energi og næringsstoffer i Norge

VG VG Live VGTV VG+ Sport TV-guide Tips oss Søk



Politikk | Kosthold

Nye referanseverdier i kostholdet – null alkohol anbefales

saken • 4 minutter

Speaker icon 1x Info icon

diske anbefalingen for alkohol er null inntak. Onsdag lanseres den på nye anbefalinger for energi og næringsstoffer.

Å spise entrecôte og annet rødt kjøtt bør vi bli mer forsiktede med, ifølge nye nordiske kostholdsanbefalinger. Foto: Espen Sjølingstad Hoen / VG

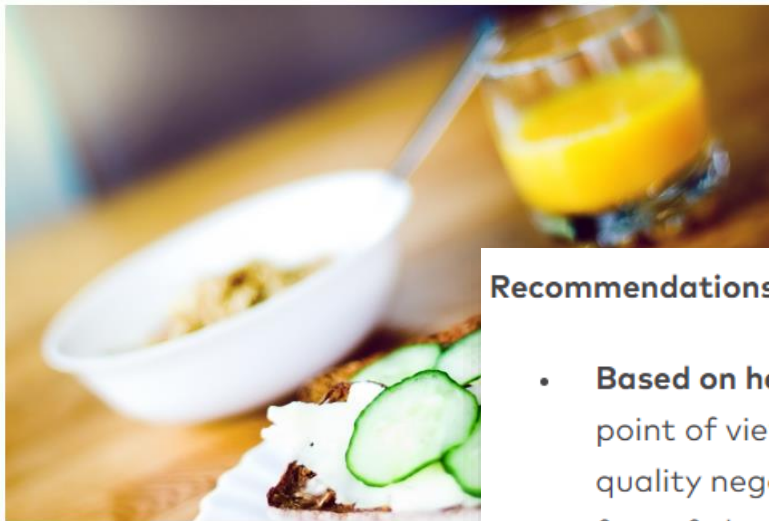
Nordiske kostholdsråd: Mindre rødt kjøtt og ingen alkohol

De nordiske kostholdsrådene er klare. Vi bør spise «betydelig mindre» enn 350 gram rødt kjøtt i uken og man bør unngå å drikke alkohol.

Tirsdag 20. juni 2023 kl. 16:17

annonse referanseverdier for energi og næringsstoffer.

Kunnskapsgrunnlaget for nye kostråd er lansert



Kostråda skal bidra til å fremje folkehelsa og føreke (Mostphotos).

Først publisert: 20.06.2023 | Siste faglige
Tysdag 20. juni blei dei nye nordisk
lansert på Island. NNR2023 er ein r
kunnskapen på kosthaldsområdet,
revidering av dei norske kostråda.

Recommendations

- **Based on health outcomes:** Alcohol is not an essential nutrient, and from a nutritional point of view, energy contribution from high intake of alcoholic beverages affects diet quality negatively. Based on this and new systematic reviews, and since no threshold for safe level of alcohol consumption has currently been established for human health, the NNR2023 recommends avoiding alcohol intake. If alcohol is consumed, the intake should be very low. For children, adolescents and pregnant women abstinence from alcohol is advised.
- **Based on environmental impacts:** The consumption of alcoholic beverages contributes to negative environmental impact.
- **Overall recommendation:** No safe lower limit for alcohol consumption has been established. For children, adolescents and pregnant women abstinence from alcohol is advised.

Meninger

Faren over. Alkohol fortsatt tillatt

Onsdag morgen våknet Norge til et nytt råd om å drikke null alkohol. Men det var fake news. Enn så lenge.

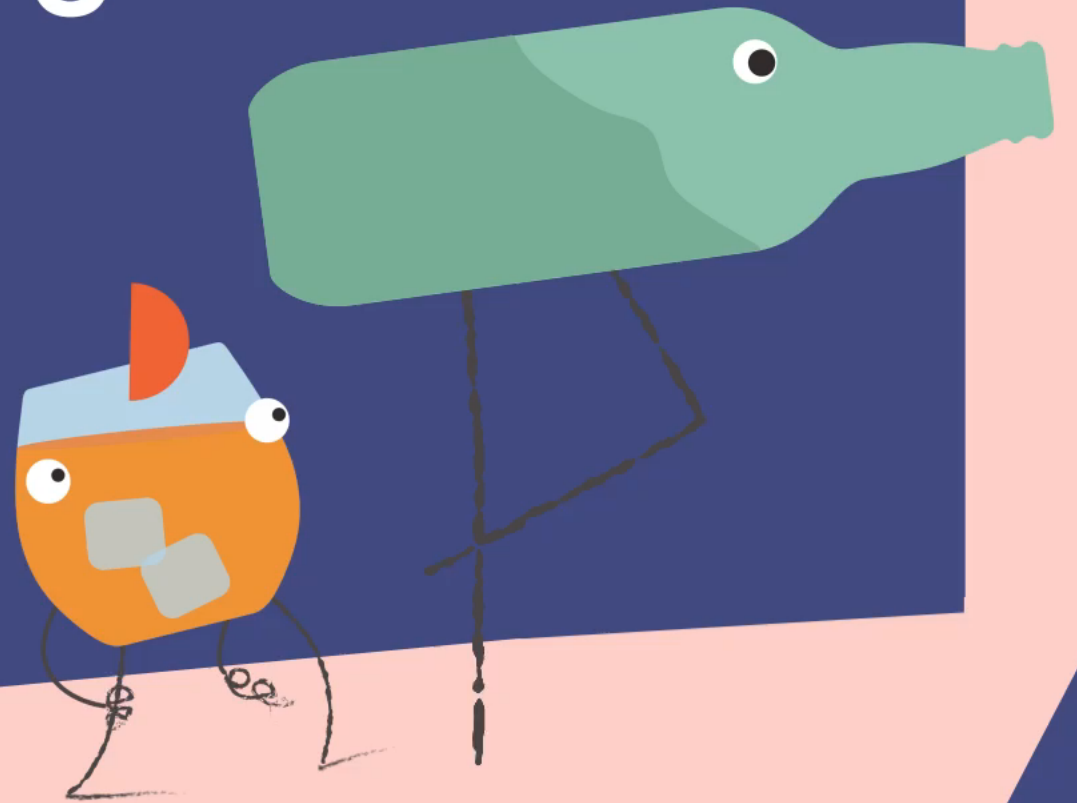
Astrid Meland
Kommentator



Info ▾



Trenger du egentlig den siste ølen?



Helsemerking

Reklameforbudet

Alkoholpolitisk handlingsplan



Positive trender

Ingrid (25) drikker nesten ikke alkohol: – Kult å være med å normalisere det

Gjennom enkle grep har hun kuttet alkoholinntaket. Håpet hennes er at det skal bli ok å si høyt at man ikke vil drikke, uten at det får konsekvenser.



Elisabeth Sandve
Journalist

Vi rapporterer fra Kristiansand

Publisert 20. feb. 2023 kl. 06:59



Artikkelen er mer enn ett år gammel.

”

Vi ser at det er en trend mot «no and low», altså ikke noe alkohol eller lav alkohol. Folk er opptatt av helse og ønsker produkter med lite alkohol, sukker og kalorier

Halvor Bing Lorentzen, Samfunns og myndighetskontakt i Vinmonopolet,
til NRK 26. desember 2023



Gode ambassadører



Å se voksne fulle foran barn og barnebarn er bare ubehagelig. Folk mister vurderingsevne og hemninger, og forandrer personlighet. Man blir mindre til stede, eller til stede på en ekkel måte.

Trude Vasstrand, til KK.no juni 2023





Jeg drikker ikke når jeg kjører båt, jeg er streng på det. Det er mye som kan gå galt.

Jeg har sett tullete kjøring der folk har drukket noen enheter for mye og tror de er verdensmestere. Det kan gå ut over både barn og voksne.

Øyvind Loven, til avogtil.no





Øyunn Krogh, avogtil.no på TikTok



Det jeg synes er ekstra viktig å tenke på i den tiden vi er i nå, er de som ikke kan velge selv. Og det er de som er mindre enn oss, barna. De kan ikke alltid separere seg fra situasjonen der de voksne drikker

Michael Andreassen til Nettavisen,
1. desember 2023



Samarbeid om alkohvett, forebygging og bedre folkehelse

